

11月の献立表

杉並区立桃井第四小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人分 たんぱく質
1 水	麦ごはん	○	さわらの香味焼き さつま汁 かぶのレモンじょうゆあえ	牛乳、さわら、さわら、とり肉 とうふ、みそ	米、押し麦、さとう、★ごま油 ★ごま、米油、こんにやく さつまいも	しょうが、ながねぎ、にんにく ごぼう、にんじん、だいこん かぶ、かぶの葉、レモン	569 kcal 26.3 g
2 木	おろしスパゲティ	○	サウピカンサラダ りんご	ツナ、のり、牛乳	スパゲティ、米油、さとう じゃがいも	たまねぎ、だいこん、キャベツ こまつな、にんじん ホールコーン、★りんご	605 kcal 24.5 g
6 月	麦ごはん	○	サメのおろし炊き 豚汁 モヤシとニラのごま風味	牛乳、サメ、豚肉、とうふ、みそ	米、押し麦、でんぶん、小麦粉 米油、さとう、こんにやく じゃがいも、★ごま油、★ごま	しょうが、だいこん、ごぼう にんじん、ながねぎ、こまつな ★もやし、ニラ	625 kcal 28.2 g
7 火 ◎	とりめし	○	がね 豆腐のすまし汁 柿	とり肉、油揚げ、牛乳、豆腐 ★たまご、とうふ	米、粒粒麦、米油、さとう つきこんにやく、さつまいも 小麦粉	しめじ、ごぼう、にんじん さやいんげん、しょうが こまつな、ながねぎ、かき	618 kcal 21.6 g
8 水	かみかみわかめごはん	○	焼きししゃも 飛鳥汁 かみかみサラダ	たきこみわかめ、牛乳 ししゃも、とり肉、油揚げ みそ、★調理用牛乳、するめ ちりめんじゃこ	米、粒粒麦、きび、あわ、★ごま 米油、じゃがいも、さとう ★ごま油	にんじん、たまねぎ、だいこん こまつな、ごぼう、★きゅうり	584 kcal 24.6 g
9 木	麦ごはん	○	ホキの麦みそ焼き じゃがいものきんぴら おひたし	牛乳、ホキ、みそ、かつお節	米、押し麦、さとう、★ごま 米油、じゃがいも、米油 つきこんにやく	にんじん、ごぼう、こまつな キャベツ、★もやし	572 kcal 24.4 g
10 金	レンジフレンドースト	○	チリコンカン ほうれん草のサラダ	★たまご、牛乳、赤いんげん豆 ベーコン、豚ひき肉	★無塩食パン、★バター、さとう 米油、じゃがいも	レンジジュース、にんにく、しょうが たまねぎ、にんじん、ピーマン セロリ、マッシュルーム、ホールコーン トマト、ほうれんそう、キャベツ	573 kcal 24.1 g
13 月	麦ごはん	○	鮭の竜田揚げ 肉じゃが キャベツの土佐あえ	牛乳、生鮭、豚肉、かつお節	米、押し麦、でんぶん、米油 つきこんにやく、じゃがいも さとう	しょうが、たまねぎ、にんじん さやいんげん、キャベツ こまつな	586 kcal 27.5 g
14 火	麦ごはん	○	とり肉の西京焼き 具だくさんみそ汁 カリカリごぼうのサラダ	牛乳、とり肉、みそ、西京みそ とうふ、油揚げ	米、押し麦、さとう、じゃがいも 小麦粉、でんぶん、米油 ★ごま油	しょうが、ごぼう、にんじん だいこん、はくさい、ながねぎ こまつな、キャベツ ホールコーン	613 kcal 26.4 g
15 水	チャンポン	○	小松菜の磯あえ ぐりとぐらのカステラ	豚肉、さつま揚げ、いか あさり、★うずら卵、牛乳 もみのり、★たまご ★調理用牛乳	蒸し中華めん、米油、でんぶん さとう、はちみつ、小麦粉	しょうが、乾しいたけ、木茸 にんじん、たまねぎ、キャベツ たけのこ、★もやし、こまつな ホールコーン	574 kcal 26.3 g
16 木	麻婆ライス	○	切干大根のサラダ 果肉入りリンゴゼリー	とうふ、豚ひき肉、みそ、牛乳 かつお節、ちりめんじゃこ 粉寒天、ゼラチン	米、押し麦、米油、さとう でんぶん、★ごま油、★ごま	にんにく、しょうが、にんじん 乾しいたけ、ながねぎ、ニラ 切干大根、こまつな、★もやし たまねぎ、★アップルジュース ★りんご	645 kcal 27.3 g
17 金	大豆入りドライカレー	○	三色ピクルス ミニトマト 冷凍パイ	豚ひき肉、大豆、牛乳	米、粒粒麦、米油、さとう	マッシュルーム、にんにく、しょうが セロリ、たまねぎ、にんじん 赤ピーマン、レーズン、だいこん ★きゅうり、★ミニトマト 冷凍パイ	600 kcal 24.1 g
18 土	高野豆腐のそぼろごはん	○	せんべい汁 みかん	とりひき肉、高野豆腐、牛乳 とり肉	米、粒粒麦、米油、さとう 南部かきやきせんべい	にんじん、乾しいたけ、ながねぎ ごぼう、だいこん、はくさい えのきたけ、こまつな、みかん	603 kcal 26.4 g
22 水 ◎	五穀おこわ	○	いわしのさんが焼き のっぺい汁 白菜のおかかじょうゆあえ	あずき、牛乳、いわし、のり 豚ひき肉、★たまご、みそ 油揚げ、とうふ、かつお節	米、もち米、押し麦、あわ、きび 小麦粉、米油、こんにやく 里芋、でんぶん	ながねぎ、しょうが、にんじん だいこん、こまつな、はくさい	564 kcal 28.0 g
24 金	イカフライサンド	○	野菜のスープ煮 白玉フルーツポンチ	いか、牛乳、豚肉 とうふ	★コッペパン、小麦粉、パン粉 米油、じゃがいも、白玉粉 さとう	キャベツ、たけのこ、にんじん たまねぎ、こまつな、セロリ みかん、パイナップル、★もも	639 kcal 26.3 g
27 月	麦ごはん	○	おから入りメンチカツ 大根と油揚げのみそ汁 三色あえ	牛乳、豚ひき肉、おから ★たまご、油揚げ、わかめ みそ	米、押し麦、小麦粉、パン粉 ★ごま油、さとう、★ごま	たまねぎ、キャベツ、ごぼう だいこん、こまつな、ながねぎ ★もやし、にんじん	643 kcal 25.7 g
28 火	しじじゅうしい	○	にぎすのから揚げ イナムドゥチ 野菜の甘じょうゆあえ	豚肉、刻みこんぶ、牛乳 ★にぎす、かまぼこ、生揚げ みそ	米、粒粒麦、米油、でんぶん 小麦粉、つきこんにやく さとう	しょうが、にんじん、乾しいたけ だいこん、こまつな、★もやし ほうれんそう	575 kcal 26.4 g
29 水	すきやき丼	○	冬野菜汁 りんご	豚肉、焼とうふ、★たまご 牛乳、油揚げ	米、粒粒麦、油、しらたき さとう、里芋	たまねぎ、ながねぎ、はくさい ごぼう、にんじん、かぶ かぶの葉、★りんご	630 kcal 25.5 g
30 木	たまごと野菜のクッパ	○	もやしと小松菜のナムル スイートポテト	とり肉、とうふ、★たまご 牛乳、★生クリーム	米、粒粒麦、でんぶん、★ごま油 ★ごま、さとう、さつまいも ★バター	にんじん、たまねぎ、ニラ ながねぎ、★もやし、こまつな	631 kcal 21.1 g

※「表示設定」を行ったアレルギー食品には★を表示しています

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。◎は「国内産食材の日」です。★はアレルギー対応児童のアレルゲンです。